

МЕДИЦИНА ВОСТОКА ОТ 100 БОЛЕЗНЕЙ

У

人

人

口

从

И

Н

ь

ПРИЕМЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ  
ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНИЗМА  
ОТ БОЛЕЗНИ



Медицина Востока от 100 болезней

Лао Минь

**Точки здоровья. Приемы  
восточной медицины для  
защиты организма от болезни**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 615.821.2  
ББК 53.54

**Минь Л.**

Точки здоровья. Приемы восточной медицины для защиты организма от болезни / Л. Минь — «Издательство АСТ», 2023 — (Медицина Востока от 100 болезней)

ISBN 978-5-17-157949-4

«Надо лечить не симптомы, а устранять первопричину заболеваний» – фраза, которую все слышали, но не все знают, что именно нужно делать. Опыт врачей традиционной китайской медицины поможет вам понять причину того или иного заболевания и мягко и бережно убрать ее, повышая эффективность привычного лечения. Вы узнаете, как провести самодиагностику, унять боль, помочь организму запустить резервные возможности для самооздоровления. В этой книге – основные принципы использования техник и приемов целителей Востока. Акупрессура, самомассаж, корейский метод су-джок, упражнения гимнастики цигун – все эти методы восточной медицины можно использовать дома, эффективно решая задачи по укреплению и возвращению здоровья. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.821.2

ББК 53.54

ISBN 978-5-17-157949-4

© Минь Л., 2023

© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

Введение	6
Глава 1. Медицина Востока – путь к здоровью	8
Базовая информация о китайской медицине	8
Энергетические меридианы	9
БАТ – биологически активные точки	10
Массаж и акупунктура	11
Китайский массаж	12
Жо-Фа	13
На-Фа	13
Яа-Фа	14
Туй-Фа	14
Цзи-Фа	15
Куэнь-Фа	16
Коу-Фа	17
Фэнь-Цзы-Фа	18
Дянь-Сюэ-Фа	18
Тань-Цзинь-Фа	20
Цо-Фа	20
Бо-Цзинь-Фа	21
Чжэн-Дин-Фа	21
Чжэн-Чань-Фа	21
Су-джок	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

**Лао Минь**  
**Точки здоровья. Приемы**  
**восточной медицины для**  
**защиты организма от болезни**

© Лао Минь, 2023

© Яхина А., иллюстрации, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

## Введение

Сколько раз мы все слышали, что при любом заболевании надо не лечить симптомы, а устранять первопричину. Но современный ритм жизни и протоколы привычной для нас европейской медицины часто не дают нам возможности посвятить достаточное время поиску этих самых первопричин. Мы таблетками снимаем симптомы, которые мешают нам жить, изредка даем себе зарок делать утреннюю зарядку и... забываем о болезни, если она не напоминает о себе ярко выраженными проявлениями. Мы мечтаем о таком лечении, которое не давало бы побочных эффектов, но не знаем – бывает ли такое. При этом мы пребываем в полной уверенности, что иначе жить и невозможно.

Действительно – где взять деньги, время и силы на дорогие и долгие обследования, на хождение по врачам, на совсем не дешевые оздоравливающие процедуры? И неужели другого выхода нет? Неужели, израсходовав личный лимит здоровья, мы не сможем его восстановить или улучшить? Неужели долголетие – деятельное и счастливое – удел жителей других стран? Неужели оставаться молодым и красивым можно, только имея баснословные богатства и тратя на заботу о себе много времени и сил?

Опыт врачей традиционной китайской медицины говорит о том, что все проще, чем нам кажется.

### **Наше здоровье – в наших руках!**

В самом прямом смысле. Провести самодиагностику, унять боль, помочь организму запустить резервные возможности для самооздоровления, понять причину того или иного заболевания и мягко и бережно постараться убрать ее, увеличить эффективность привычного лечения – все это возможно, если знать основные принципы использования техник и приемов целителей Востока.

**Акупрессура, самомассаж, корейский метод суджок, упражнения гимнастики цигун – все эти методы восточной медицины можно использовать дома, эффективно решая задачи по укреплению и возвращению здоровья.**

Главное отличие китайской медицины от европейской – согласно восточной традиции болезнь рассматривается не как отдельная и локализованная неполадка какого-либо органа, которую можно «починить» при помощи таблетки, а как результат разбалансированности работы всего организма в целом.

Естественно, без выявления и устранения причины разбалансировки организма добиться восстановления здоровья на долгий срок невозможно.

Именно поэтому считается, что использование собственных возможностей организма – лучшее решение: это лечение без побочных эффектов.

В первых главах данной книги описываются основные принципы восточной медицины, подробно рассмотрены методы самомассажа и другие практики самопомощи. Отнеситесь к информации данных глав с самым пристальным вниманием: только понимание того, как устроен человек с точки зрения энергетической картины мира, поможет выбрать оптимальный вариант лечения – применять ли воздействие на биологически активные точки или на зоны подобия, выполнять ли упражнения цигун и какие именно, – и позволить использовать все предложенные методики безопасно и с максимальной эффективностью.

Далее вы найдете информацию о том, как помочь себе в домашних условиях при конкретных заболеваниях.

**ВАЖНО!** Не занимайтесь самолечением – во всех серьезных случаях и при наличии хронических заболеваний согласуйте свои действия с лечащим врачом!

В приложении в конце книги вы найдете подробный атлас энергетических меридианов и биологически-активных точек, который позволит более детально изучить возможности воздействия на различные органы при помощи акупунктуры и других техник самомассажа.

**Основным принципом лечения заболеваний в китайской медицине является открытие и мобилизация внутренних сил организма для самостоятельного исцеления. Для лечения болезни необходимо выяснить ее истоки. А для этого необходимо понимать строение организма человека с точки зрения тонких структур.**

# Глава 1. Медицина Востока – путь к здоровью

## Базовая информация о китайской медицине

На Востоке медицинское искусство всегда было неразрывно связано с философией. Одно из ее основополагающих понятий, о котором наверняка слышали все, – это цельность мира, выраженная во взаимопроникновении и неразрывности противоположностей Инь и Ян. Для нас важно понимать, что в восточной философии Инь и Ян не противопоставляются друг другу, как черное и белое, а служат дополнением друг друга: как не может ночь существовать без дня, как не может быть земли без неба. Только баланс Инь и Ян означает гармоничное существование любого объекта вселенной.

Эта идея находит свое отражение и в традиционной восточной медицине: организм человека необходимо рассматривать как единое целое, а здоровье – как сбалансированную работу всех его частей. А значит, **лечить надо не отдельный орган или болезнь, а стремиться привести работу всего организма к балансу.** И в первую очередь – к энергетическому балансу.

Что это значит?

Вселенную, каждый уголок, связывая человека и космос, связывая материальное и нематериальное, пронизывает энергия – ци.

Существует огромное количество видов этой энергии: так, небесная ци – это ци, дающая нам солнечный и лунный свет, определяющая изменения погоды, а земная ци наполняет все, что нас окружает, жизнью. Это энергия растений и животных, энергетические линии Земли и ее магнитное поле.

Все на земле и сама земля, как и космос, и человек – результат течения ци. И точно так же, как землетрясения свидетельствуют о нарушении баланса земной ци, а ураганы и смерчи – о нарушении правильного течения небесной ци, **любая болезнь – признак нарушения течения ци в организме. Только непрерывное течение ци, ее баланс – своевременное пополнение при необходимости и сбрасывание лишней энергии при переизбытке, может подарить хорошее здоровье на долгие годы!**

В своей основе человеческая ци, или истинная ци, подразделяется на:

- ци, полученную от предков, то есть врожденную ци;
- ци, которую мы вдыхаем;
- ци, которую мы получаем с пищей.

Соответственно, если мы хотим получать энергию в достатке, нам надо позаботиться о том, чтобы правильно дышать и правильно питаться. В этом нет ничего сложного – всем нам известно, что любые злоупотребления пищей, переедание, нездоровая пища, может существенно подорвать здоровье. Питайтесь правильно, выбирая полезные продукты, не голодайте и не пере едайте, тем самым обеспечивая достаточный приток энергии ци.

Врожденная ци зарождается в полых и плотных органах и вместе с поступающей ци циркулирует по энергетическим меридианам, как кровь течет по артериям и венам. Более того, считается, что именно ци стимулирует процесс кроветворения, но при этом замедление движения крови ухудшает и циркуляцию ци.

Для того чтобы поддержать баланс, стимулируя гармонию восполнения и сброса энергии ци, традиционная восточная оздоровительная практика предлагает множество методик: приемы рефлексотерапии, дыхательную и двигательную гимнастику, приемы массажа и самомассажа.

## Энергетические меридианы

Итак, как кровь по артериям, энергия ци течет по энергетическим меридианам. Как кровеносные сосуды с кровью доставляют тканям и органам кислород, питательные вещества, отводят токсины, так и меридианы разносят по всему телу жизненную энергию ци, забирая и выводя отработанную.

Энергетическую систему организма человека составляют 12 основных и 8 чудесных меридианов. Все меридианы взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга, а также влияют на все органы и системы, рядом с которыми проходят.

Первая и последняя точки меридиана обеспечивают гармонизацию всего организма.

Основные активные меридианы – парные, проходящие симметрично по правой и левой сторонам нашего тела.

Эти меридианы группируются следующим образом.

**Иньские** – отвечают за работу основных органов и проходят по внутренней стороне тела (наиболее защищенные): меридиан печени, сердца, перикарда, поджелудочной железы и селезенки, легких, почек. Они проходят по внутренним поверхностям рук и ног, по передней поверхности туловища. Энергия по ним течет от стоп вверх.

**Янские** – отвечают за позвоночник, суставы, органы ЖКТ и выделительной системы, проходят по внешней стороне тела (менее защищенные): меридиан желчного пузыря, мочевого пузыря, желудка, кишечника, тройного обогревателя, толстого кишечника. Проходят по наружной поверхности тела. Энергия по ним течет сверху вниз.

Шесть меридианов проходят по телу и рукам, шесть – по телу и ногам.

Меридиан	Период активности	Период пассивности
Легких	с 3 до 5 ч.	с 15 до 17 ч.
Толстого кишечника	с 5 до 7 ч.	с 17 до 19 ч.
Желудка	с 7 до 9 ч.	с 19 до 21 ч.
Селезенки — поджелудочной железы	с 9 до 11 ч.	с 21 до 23 ч.
Сердца	с 11 до 13 ч.	с 23 до 01 ч.
Тонкого кишечника	с 13 до 15 ч.	с 01 до 03 ч.
Мочевого пузыря	с 15 до 17 ч.	с 3 до 5 ч.
Почек	с 17 до 19 ч.	с 5 до 7 ч.
Перикарда	с 19 до 21 ч.	с 7 до 9 ч.
Трех обогревателей (общая концентрация энергии)	с 21 до 23 ч.	с 9 до 11 ч.
Желчного пузыря	с 23 до 01 ч.	с 11 до 13 ч.
Печени	с 1 до 3 ч.	с 13 до 15 ч.

Меридианы могут иметь центростремительное или центробежное направление движения энергии. Если энергия движется от конечностей к центру тела, меридиан **центростремительный**, если энергия движется к конечностям – меридиан **центробежный**. Направление воздействия на точки меридиана должно соответствовать току энергии.

Система меридианов функционирует, как и все в мире, согласно определенным ритмам: в определенное время суток тот или иной меридиан активен или пассивен.

При лечении острых состояний следует воздействовать на меридиан в период его максимальной активности, при лечении хронических заболеваний – в период минимальной активности.

### **БАТ – биологически активные точки**

Каким же образом мы можем улучшить течение ци по меридианам? Очевидно, что мы можем воздействовать – тем более самостоятельно – только на поверхность кожи. И действи-

тельно, воздействуя на определенные участки кожи – на биологически активные точки, мы тем самым выправляем работу того или иного органа. Как это происходит?

Биологически-активные точки (БАТ) в Китае называют шу-сюэ, что можно перевести как «пещера, куда вливается жизненная ци». Каждая БАТ имеет название, непосредственно связанное с описанием или местонахождением точки или ее функции. Определенные шу-сюэ точно закреплены на теле, их можно найти, пользуясь индивидуальными пропорциями. Иногда БАТ называют точками акупунктуры.

БАТ расположены вдоль меридианов и прилегают друг к другу очень плотно.

И поскольку каждый меридиан связан с определенной системой организма, воздействуя на точки – мы воздействуем на меридиан и на сам орган.

Можно сказать, что **БАТ – это «выход», или проекция на поверхности тела, энергетически связанная с определенной системой или органом**. Воздействие на лечебную зону посылает импульс соответствующему органу – так, будто мы рукой дотянулись до почки, сосудов, лимфатических узлов, сердца.

Многочисленные исследования ученых подтверждают, что эти особые зоны обнаруживаются у человека с момента рождения, хотя об их природе споры не угасают до сих пор. БАТ невозможно определить на глаз, визуально они не отличаются от других участков кожи. Однако довольно часто их расположение проецируется на крупные нервные сплетения и кровеносные сосуды. В 60е годы отечественные ученые предположили, что активные точки чаще всего соответствуют местам выхода наружу нервных стволов. В области точек соединительная ткань рыхлая и имеет большое количество рецепторов. Впоследствии было доказано, что чувствительность является лишь одним из характерных свойств активных зон.

Другим важным свойством является более высокий уровень обмена веществ в этих точках. Здесь скапливаются так называемые тучные клетки, которые играют важную роль в секреции гепарина (антикоагулянта) и гистамина (гормона, ответственного за реакцию на аллергены, за расширение капилляров, увеличение секреции желудочного сока).

БАТ расположены на симметричных меридианах, поэтому на активные точки воздействуют на каждой половине тела.

## Массаж и акупунктура

С массажем в том или ином виде знакомы абсолютно все, даже те, кто никогда не обращался за помощью к профессиональным массажистам. Вспомните – при любой, даже незначительной травме, при ушибе например, при возникновении болезненных ощущений в теле, мы бессознательно начинаем потирать беспокоящее нас место. Пытаемся размять плечи, чувствуя в них напряжение, трем место ушиба, оглаживаем живот при неприятных ощущениях. Все это – массаж. Однако, чтобы массаж приносил настоящую пользу, требуется знать – как и на какие области или точки воздействовать.

При большинстве видов массажа воздействие идет на относительно обширную поверхность кожи. Так, в классическом массаже внимание уделяется достаточно крупным мышцам, а задача массажиста – максимально расслабить эти мышцы, снять зажимы и вернуть им подвижность.

Здоровым людям массаж необходим для профилактики заболеваний всех систем организма. Его можно и нужно использовать на всех этапах лечения самых разных болезней.

Видов массажа огромное множество, и в разных областях мира массаж имеет свои особенности. В этой книге мы остановим внимание на возможностях классического китайского

массажа и корейского массажного воздействия су-джок, которые являются прекрасными средствами для снятия болей, профилактики и лечения множества заболеваний.

## Китайский массаж

В норме, при отсутствии каких-либо патологий, энергия ци течет по меридианам быстро и непрерывно. Застой энергии – равнозначен болезни.

Воздействие на БАТ помогает «протолкнуть» жизненную энергию к больному месту.

Получается, что мы воздействуем на БАТ, направляя энергию посредством массажа точки к больному органу, вслед за приливом энергии активизируется местное кровообращение, и в воспаленный участок устремляются защитные вещества и клетки крови.

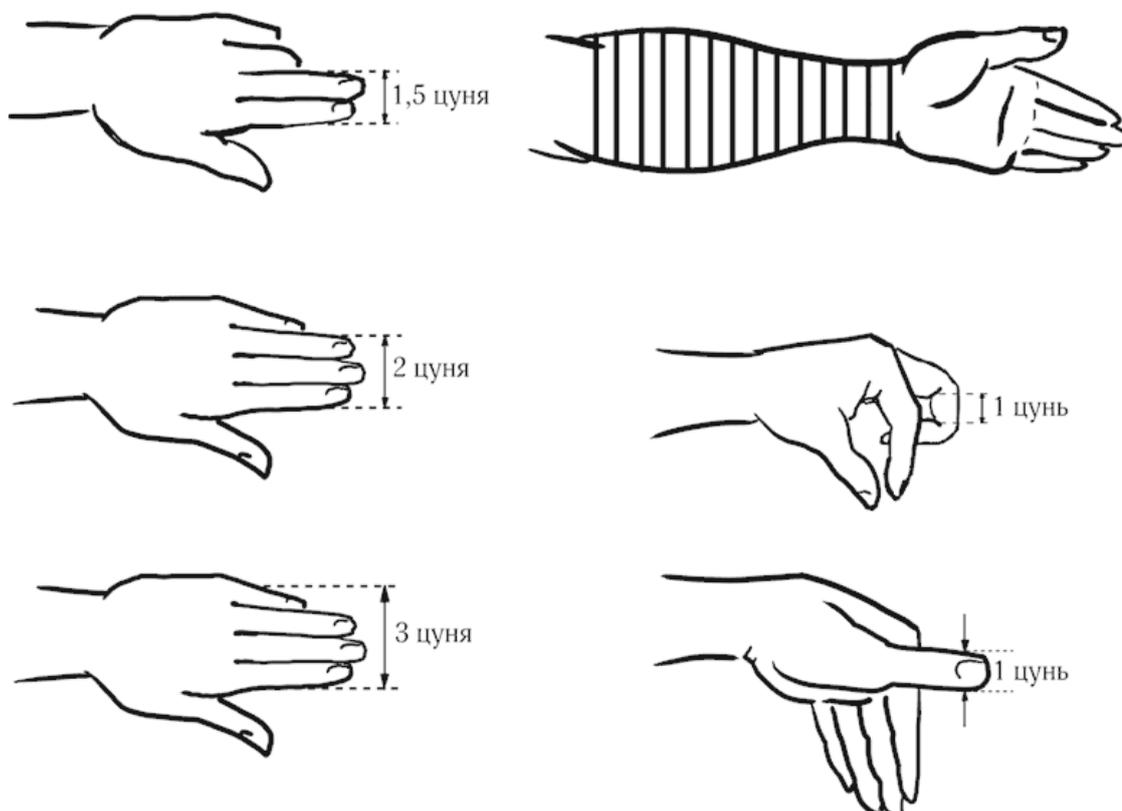
Для интенсивного воздействия на целительные точки лучше использовать специальные техники китайского массажа. Поиск нужных точек и зон для воздействия вам облегчит атлас энергетических меридианов тела.

Как же точно определить расположение биологически активных точек на теле человека? Применять для ориентации в системе акупунктурных точек стандартные меры длины невозможно, поскольку люди сильно отличаются друг от друга. Для этого в медицине Китая используется такая мера, как **индивидуальный цунь** – расстояние между кожными складками на второй фаланге согнутого среднего пальца – правой руки у женщин, левой – у мужчин.

Так же индивидуальный цунь можно определить как ширину ногтевого ложа на большом пальце левой руки.

Три цуня – ширина четырех сомкнутых пальцев выпрямленной (правой или левой) ладони.

Существует также понятие пропорциональный цунь. Для его нахождения нужно разделить расстояние от запястного сустава до локтевой складки на 12,5 частей.



### **Рис. 1. Индивидуальный цунь**

На точки можно воздействовать разными способами. Вот основные приемы китайского массажа.

### **Жо-Фа**

Основанием ладони или подушечкой большого или указательного пальца совершайте круговое поступательное движение. Применение – воздействие на группу БАТ или триггерную зону. На спине движение осуществляется только в направлении сверху вниз по ходу меридиана мочевого пузыря, на руках и ногах – по направлению от туловища к пальцам.

Начинать движение следует с легкого вращения, постепенно усиливающегося и превращающегося в умеренное поверхностное разминание без отрыва руки от массируемой поверхности. Воздействие импульсное, в среднем – 10–20 раз на одну точку. Скорость – 60–90 движений в минуту. При перемещении рук по телу пальцы не должны отрываться от кожи. Показатель правильно выполненного разминания – появление приятного тепла и ощущение расслабления.

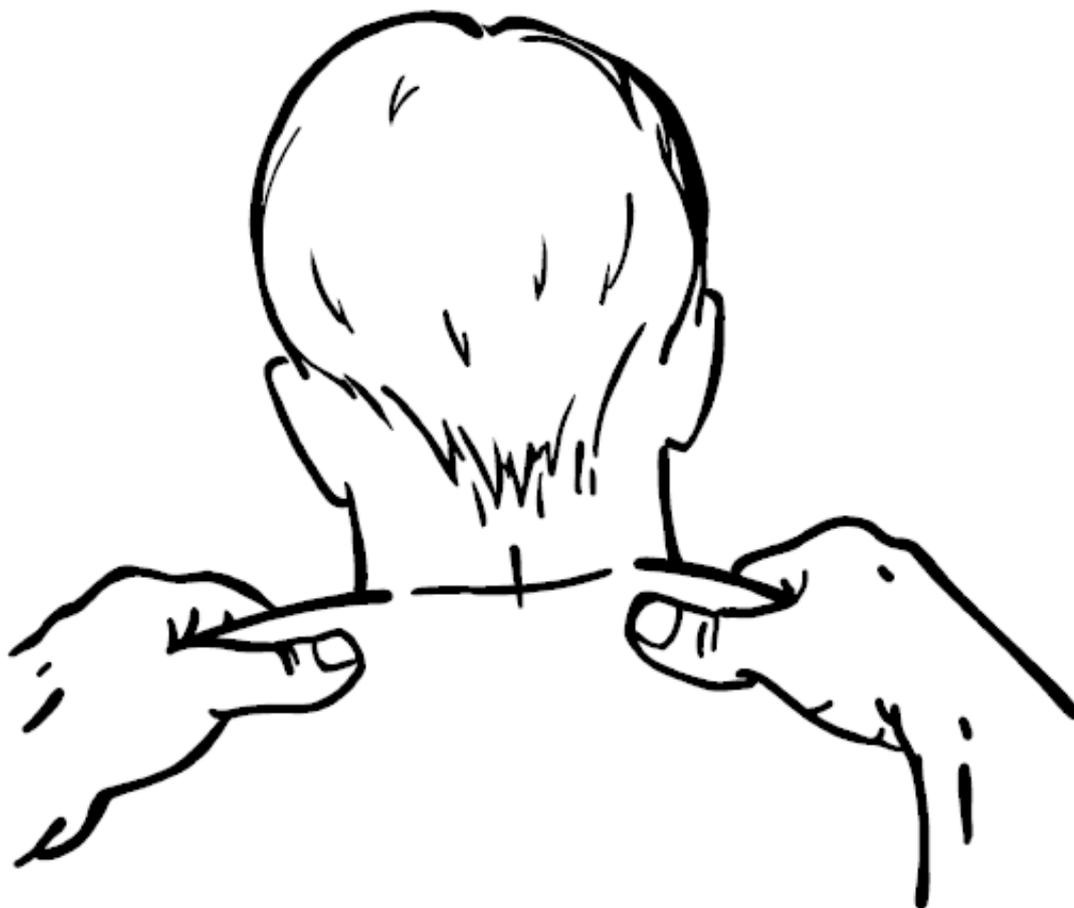


### **Рис. 2. Жо-Фа**

Массажный прием помогает улучшить самочувствие, активизировать крово- и лимфоток, добиться расслабления мышц, уменьшения отеков, облегчения болевых ощущений.

### **На-Фа**

Захватив предварительно разогретые массируемые ткани пальцами (I палец противопоставлен остальным), слегка приподнимают их и проводят активное разминание мышц и подкожно-жировой клетчатки. На участках с тонким слоем тканей можно применять зашипывание. Выполнив 2–3 разминающих движения, нужно переместиться на следующий участок, не отрывая рук от кожи. Движение осуществляется только в направлении сверху вниз и от центра к периферии.



**Рис. 3.** На-Фа

Показатель правильно выполненного разминания – появление приятного тепла и ощущение расслабления.

Этот массажный прием помогает снять мышечный спазм, добиться расслабления мышц, активизировать кровообращение.

### **Яа-Фа**

Пальцы кисти немного присогнуты, кисть прикасается к коже основанием ладони, I пальцем и дистальными фалангами остальных пальцев. В пространстве между телом и приподнятой ладонью сконцентрирована энергия. Кисть совершает вращательные толчкообразные движения с постепенно усиливающимся нажатием. После 2–3 движений кисть перемещается по массируемому участку без отрыва от кожи. Движение осуществляется только в направлении сверху вниз и от центра к периферии.

Применяется на спине и конечностях.

Этот массажный прием помогает добиться расслабления мышц и уменьшения болевых ощущений.

### **Туй-Фа**

Основанием ладони, локтевым краем кисти, собранной в кулак, или подушечкой большого пальца поглаживают или растирают кожу плавными легкими движениями с постепенным нарастанием интенсивности воздействия. После 3–5 растираний нужно переместиться на следующий участок.

Этот массажный прием помогает разогреть кожу и подготовить подкожно-жировую клетчатку к более интенсивному воздействию, а также расслабляет мышцы.



**Рис. 4.** Яа-Фа



**Рис. 5.** Туй-Фа

### **Цзи-Фа**

Слегка напряженные прямые пальцы плотно сжаты, ребрами ладоней осуществляется быстрое попеременное легкое поколачивание массируемого участка, создавая в массируемых тканях ощущение вибрации.

Направление движения – по ходу току энергии в ян-меридианах.

Скорость – 120–180 движений в минуту. После 3–5 поколачиваний нужно переместиться на следующий участок.

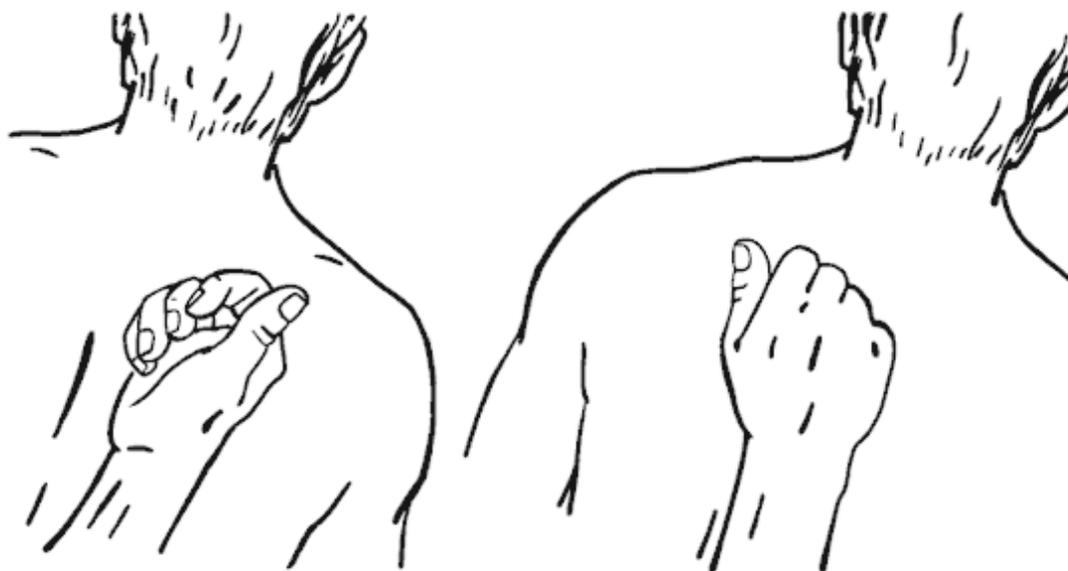
Этот массажный прием помогает ускорить обменные процессы, активизировать кровообращение, избавиться от усталости и напряжения в мышцах.

### **Куэнь-Фа**

Пальцы расслабленной кисти полусогнуты, воздействие на тело осуществляется поочередно локтевым краем и основанием ладони и проксимальными фалангами пальцев. В пространстве между ладонями и полусогнутыми пальцами происходит концентрация энергии.



**Рис. 6.** Цзи-Фа



**Рис. 7.** Куэнь-Фа

Совершая поступательные движения, следует легко скользить по массируемому участку. После 3–5 поглаживаний нужно переместиться на следующий участок. Скорость – 70–80 движений в минуту.

Движение осуществляется только в направлении сверху вниз и от центра к периферии. Применяется на спине и конечностях.

Этот массажный прием помогает избавиться от болезненных ощущений, спазмов и усталости в мышцах.

### **Кюу-Фа**

Пальцы собраны в кулак, но не сжаты, кисть расслаблена.

В пространстве между ладонями и полусомкнутыми пальцами происходит концентрация энергии. Легкими движениями кисти производится поколачивание массируемого участка. Скорость – 60–100 движений в минуту. После 3–5 поколачиваний нужно переместиться на следующий участок.

Помогает ускорить обменные процессы, активизировать кровообращение, избавиться от усталости и напряжения в мышцах.



**Рис. 8.** Коу-Фа

### **Фэнь-Цзы-Фа**

Надавив на массируемый участок подушечкой I или II пальца, следует вибрирующим движением сдвигать ткань по ходу мышечных волокон и возвращаться обратно. Интенсивность надавливания средняя.

После 8–10 надавливаний нужно переместиться на следующий участок.

Показатель правильно выполненного разминания – появление болезненных ощущений и вибрации в зоне надавливания.

Применяется для воздействия на БАТ или триггерные зоны.

### **Дянь-Сюэ-Фа**

Надавив на массируемый участок подушечкой I, II или III пальца, следует слегка разминать ткани, не смещая кожные покровы. При ощущении болезненности надавливание продолжают еще около 10 секунд.

После 3–7 надавливаний нужно переместиться на следующий участок.

Показатель правильно выполненного разминания – появление болезненных ощущений и вибрации в зоне надавливания.

Применяется для воздействия на БАТ или триггерные зоны.

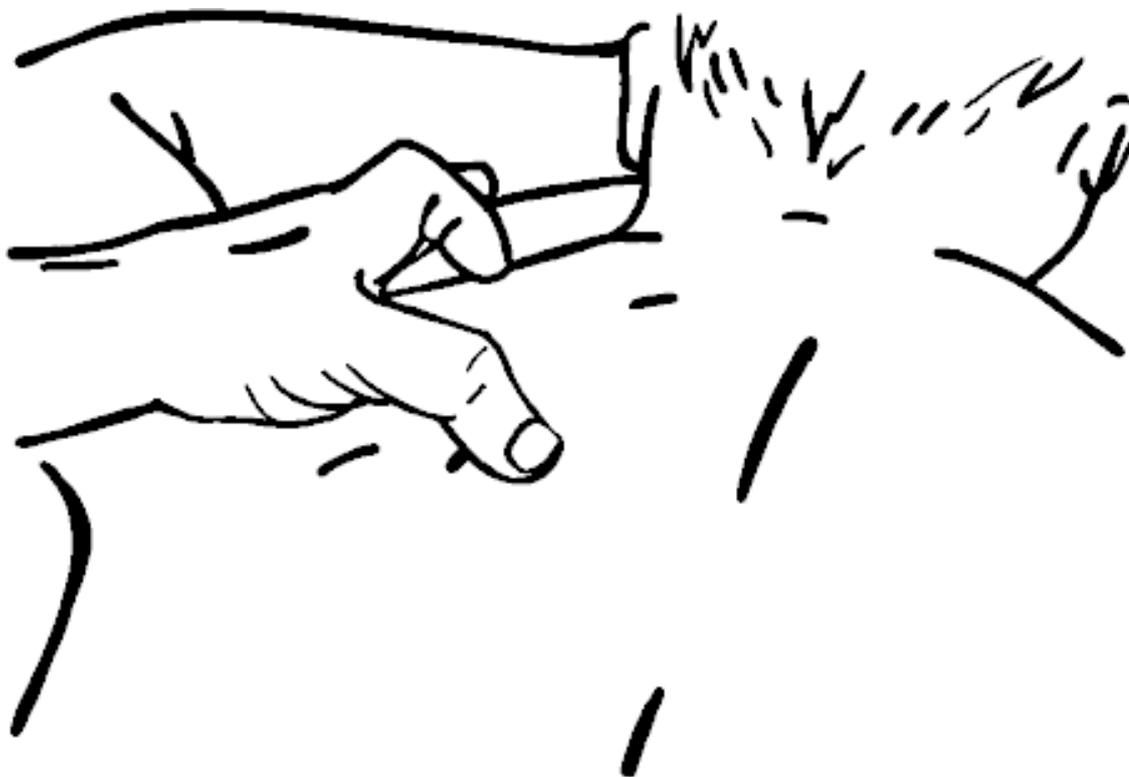


Рис. 9. Фэнь-Цзы-Фа



Рис. 10. Дянь-Сюэ-Фа

### Тань-Цзинь-Фа

Захватив мышцу плотно сжатыми II–IV и противопоставленным им I пальцем, следует умеренно сдавить ее, приподнять и через 1–2 секунды дать выскользнуть.

Применяется для массажа конечностей, трапециевидной мышцы, боковых краев грудных мышц.

После 3–7 защипываний нужно переместиться на следующий участок.

Показатель правильно выполненного разминания – появление болезненных ощущений в массируемой зоне.

Этот массажный прием помогает улучшить мышечную проводимость, избавиться от боли и усталости в мышцах.

### Цо-Фа

Обхватив массируемую поверхность ладонью или I и II пальцами, энергичными разнонаправленными движениями смещают ткани с небольшим надавливанием.

Применяется для массажа конечностей в области голеней, коленей, предплечий и запястий, направление движения – от туловища к кистям и стопам.

После 3–4 массажных движений нужно переместиться на следующий участок.

Показатель правильно выполненного разминания – появление тепла и расслабления в массируемых конечностях.

Этот массажный прием помогает избавиться от напряжения и усталости в мышцах.



Рис. 11. Тань-Цзинь-Фа

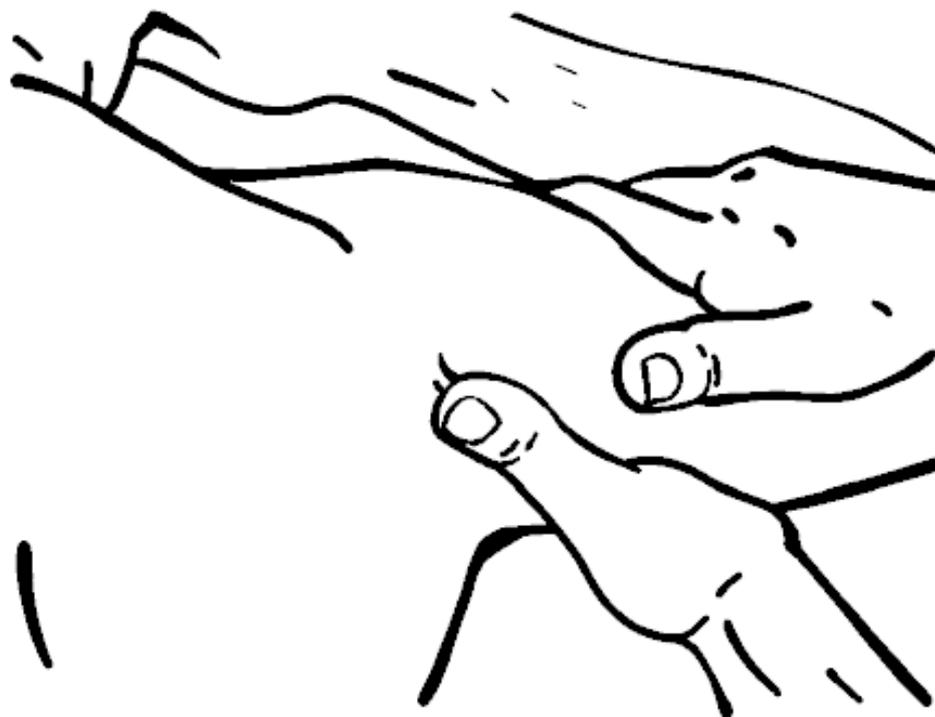


Рис. 12. Цо-Фа

### **Бо-Цзинь-Фа**

Напряженные присогнутые пальцы (II–IV) устанавливают на массируемый участок спины по сторонам от позвоночника, придавливают ткани и начинают движения вниз и кнаружи. К концу движения следует смягчить пальцы и несколько уменьшить нажим.

Применяется для массажа спины.

После 3–5 массажных движений нужно переместиться на следующий участок.

Показатель правильно выполненного разминания – появление тепла и расслабления в массируемых конечностях.

Это массажный прием помогает избавиться от напряжения, боли и усталости в мышцах, устранить зажимы и уплотнения.

### **Чжэн-Дин-Фа**

Подушечку согнутого I или II пальца устанавливают на БАТ и интенсивно надавливают.

После 1–3 секунд давление ослабляют и прием проводят вновь, усиливая нажим. После этого следует переместиться на другую точку.

Показатель правильно выполненного приема – болевые ощущения в точке нажатия.

Этот массажный прием применяется для интенсивного воздействия на БАТ.

### **Чжэн-Чань-Фа**

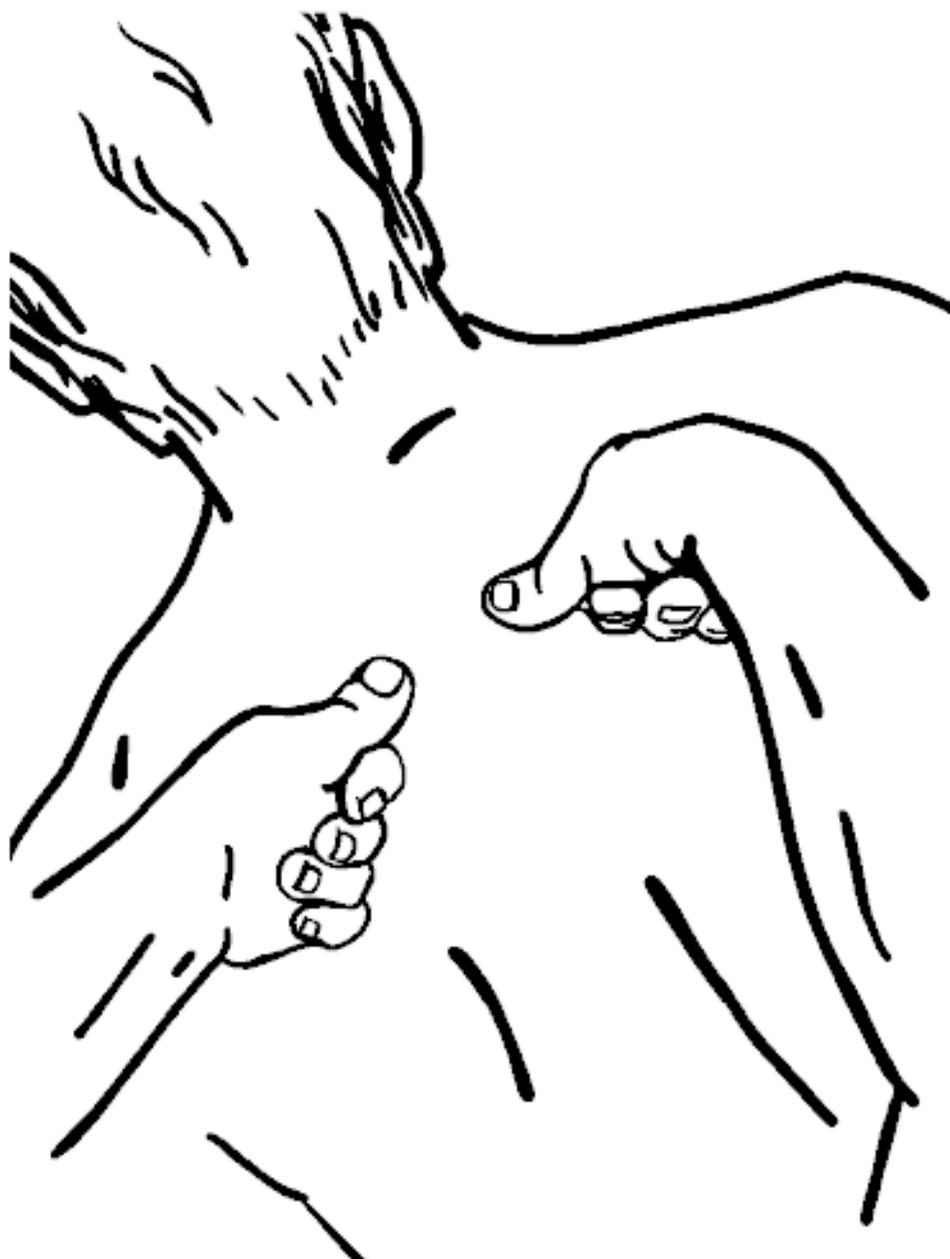
Подушечку прямого или согнутого I, или прямого II, или III пальца устанавливают на БАТ и совершают быстрое упругое надавливание с небольшой вибрацией.

После 5–10 секунд воздействия палец быстро «выводят» и точки.

Показатель правильно выполненного приема – появление болевых ощущений в точке нажатия.



Рис. 13. Бо-Цзинь-Фа



**Рис. 14.** Чжэн-Дин-Фа, Чжэн-Чань-Фа

## Су-джок

Первые публикации о су-джок появились в 1986 году и сразу вызвали огромный интерес у врачей всего мира, но это не было историей быстрого успеха: прежде чем добиться признания, южнокорейский врач Пак Чже Ву занимался разработкой данной методики более 30 лет! Доктор отметил, что строение кистей рук (су) и стоп (джок) похоже по сложению на скелет человека. Каждая часть туловища отражена на соответствующем сегменте стопы или кисти руки. Внутренние органы также проецируются на область стопы и ладони. И воздействие на подобные сегменты равноценно воздействию на орган.

И хотя су-джок терапию не относят к официальной медицине, во многих странах мира ей обучаются в государственных медицинских вузах, а эффективность ее использования подтверждается многолетней практикой в том числе в рамках классической медицины.

**Су-джок можно использовать как для профилактики, так и в рамках лечения самых различных заболеваний, в том числе и хронических.**

Кроме кистей и стоп, опытные специалисты су-джок работают также и с ушной раковиной.

Каждый из нас может быстро овладеть принципами су-джок и использовать его в любой момент жизни: даже когда мы просто растираем руки, мы в какой-то мере занимаемся су-джок терапией. Но можно значительно повысить эффективность, если применять су-джок осознанно.

Единственными противопоказаниями против применения су-джок могут являться травмы или инфицирование кожного покрова. То есть – метод абсолютно безопасен!

Самый доступный инструмент для воздействия на зоны подобия – массаж, когда одна рука массирует зоны подобия на другой руке. Указательным и большим пальцами мы можем последовательно ощупать массируемую руку и определить, есть ли на ней болевые зоны. Если руки смазаны составом для массажа, то малейшие неровности под кожей будут заметны при прикосновении к ней. Структура кожи на зонах подобиях вообще поддается для оценки только такому чувствительному инструменту, как подушечки наших пальцев.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.